



保健センター通信

★は5月1日(月)から申し込み開始
 ・会場は保健センター(出張相談除く)
 ・乳幼児向けは母子手帳を持参
 ・健康ガイドや市HPからも事業案内が確認できます



〒359-0025 上安松 1224-1 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜、祝休日、年末年始は休み) ☎2995-1178

健康づくり支援課

☎2991-1813

母親学級 申★電話・電甲

◆マタニティクラス

☎5月24日(水)午前9時30分～11時30分 出産予定日が7月6日以降の妊婦(パートナーも可)
 ☎マタニティライフ、ママ友づくり、赤ちゃんのお世話体験 定員申し込み先着40人 ③上の子を連れての受講不可

◆歯科

☎5月31日(水)午後1時15分～3時15分 出産予定日が8月17日以降の妊婦 ④お口の健康について、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防 定員申し込み先着25人

両親学級 申★5月2日(水)までに電話、または5日(木)までに電甲

☎5月20日(土)午前9時45分～正午 出産予定日が7月2日以降の初産婦とパートナー ④沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など 定員24組(抽選)



離乳食教室 申5月2日(水)から電話・電甲

◆ごっくん期

☎6月14日(水)または26日(金)いずれも午前10時～11時15分 平成28年12月～29年1月生まれの乳児と親 ④栄養士の講話、試食 定員各日申し込み先着30組

◆もぐもぐ期

☎6月23日(金)午前10時～11時30分 平成28年10・11月生まれの乳児(原則第1子)と親 ④栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定員申し込み先着35組

◆ぱくぱく期

☎5月19日(金)午前10時～11時30分 平成28年2～5月生まれの乳児と親 ④栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定員申し込み先着30組

産後ママクッキング 申★電話・電甲

☎5月11日(水)午前10時～午後0時30分 平成29年1・2月生まれの乳児と母親 ④講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、調理実習 定員申し込み先着25組 費500円



2歳児歯科健康教室 申★電話・電甲

☎6月5日(月)または21日(水)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) 平成26年11・12月生まれの幼児 ④歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談 定員各日申し込み先着50人

子育てサロン 申不要

◆イルカ

☎5月22日(月)午前10時～11時30分 妊婦 ④参加者同士の交流会

◆たんぼぼ

☎5月26日(金)午前10時～11時30分 体重2,000g未満で生まれた乳幼児と親 ④参加者同士の交流会

◆ひばりっこ

☎5月30日(水)午前10時～11時30分 40代で妊娠・出産し初めて参加する方(妊娠中も可) ④参加者同士の交流会

離乳食のおはなしサロン 申不要

☎5月29日(月)午前10時～11時 狭山ヶ丘コミュニティセンター ④5カ月～1歳6カ月児と親 ④離乳食の相談



出張乳幼児健康相談 申不要

☎身体計測、健康相談 ③車での来場不可

◆新所沢まちづくりセンター

☎5月9日(水)午前9時30分～10時30分(受付)

◆松井まちづくりセンター

☎5月26日(金)午前9時30分～10時30分(受付)

乳幼児健康相談 申★電話

◆離乳食おはなし会 ④5月15日(月) ④歯ブラシ

◆食事 ④5月16日(火)午前中

◆歯科 ④5月15日(月)午前中 ④歯ブラシ

乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月・3歳児)

▶健診日の2週間前までに健診票を郵送▶届かない場合は連絡▶日程は健康ガイドで確認

成人健康相談 申★電話

相談	実施日(いずれも午前)
健康相談	5月17日(水)・24日(水)
血糖値相談	5月8日(月)・22日(月)
歯科相談	5月23日(火)
栄養相談	5月11日(木)・18日(木)・25日(木)
リハビリ相談	5月19日(金)・26日(金)

出張成人健康相談 申不要

☎食事や運動の方法、健診結果の見方、血圧・体脂肪測定 ③車での来場不可

◆山口まちづくりセンター

☎5月10日(水)午後1時30分～3時(受付)

優しい健康食教室 申★電話

◆男性対象

☎6月6日(水)午前9時30分～午後0時30分

◆女性対象

☎6月7日(木)午前9時30分～午後0時30分 ④65歳以上の方テーマ肥満症予防の食事 ④講話「美味しいヘルシーメニューのポイント」、調理実習 定員申し込み先着36人(初参加優先) 費500円

ステキな大人の健康食教室 申★電話

☎6月13日(火)午前9時30分～午後0時30分 ④64歳以下の方テーマ肥満症予防の食事 ④講話「美味しいヘルシーメニューのポイント」、調理実習 定員申し込み先着36人(初参加優先) 費500円

ファミリー食育教室 申★電話

☎6月29日(水)午前10時～午後0時30分 ④1～18歳のお子さんの親テーマ噛むってすごい! ④講話「噛むことの大切さを知る」、調理実習 定員申し込み先着15組(初参加優先) 費500円

成人歯科健康教室 申★電話

☎5月26日(金)午後1時30分～3時30分 ④テーマ歯周病と生活習慣病の危険な関係 ④講話、唾液潜血検査、歯磨き実習 定員申し込み先着20人

気軽にシェイプ運動教室 申★電話

☎5月25日(木)午前10時～11時10分 ④40～74歳で血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制限のない方 ④脂肪燃焼のための簡単な運動実技 定員申し込み先着20人

健康管理課

☎2991-1811

集団検診申し込みは5月31日(水)まで

申健康ガイド付属のはがきで申し込み 対象検診胃・肺・乳がん、骨粗しょう症、成人歯科 ④保健センター、まちづくりセンターなど

成人用肺炎球菌ワクチン接種

対象者に案内を郵送しました。接種希望者は市内医療機関で接種してください。届かない場合はご連絡ください。助成期限平成30年3月31日(土)自己負担額5,460円 ④29年4月2日～30年4月1日に65～100歳の5歳刻みの年齢になる方、60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害がある方(内部障害1級程度) ③生活保護受給者は全額公費負担(受給証明書が必要)。

BCG集団接種 申不要

☎5月25日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分(受付) ④母子手帳、体温計、予診票 ④1歳に至るまで(標準接種期間は生後5～7カ月)

こころの健康支援室 ☎2991-1812

▶つどい 申不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	5月15日(月)	午前10時～正午
うつ病ご家族(精神科医師も参加)	5月16日(火)	
強迫性障害ご家族	5月17日(水)	
うつ病夜の部	5月19日(金)	午後7時～8時30分
発達障害家族	5月22日(月)	午前10時～正午

健幸 ワンポイント

『あなたの禁煙が周囲を救う』

たばこの煙には発ガン物質が含まれることが分かっています。喫煙者本人だけでなく、たばこを吸わない周囲の人にも大きな健康被害がある、たばこの煙。他人のたばこの煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。

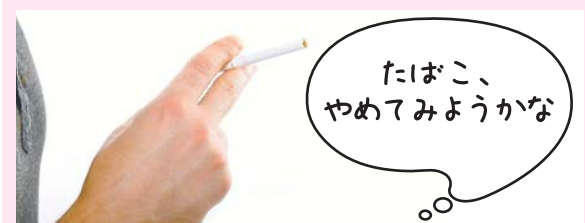
周囲の人を危険にさらす受動喫煙

子どもの場合は気管支炎などの肺機能の低下、妊婦の場合は流産、早産、低体重出生などにつながります。

受動喫煙による死亡者数は、肺がん、虚血性心疾患に限っても、なんと年間6,800人(厚生労働省研究班の推計)。

禁煙は自分だけでなく、周囲の人の健康を守るにつながります。

おすすめ! 成功する禁煙プログラム



「やめてみようかな」が最初の一步。一度失敗しても諦めないで!

- ・禁煙宣言をする
- ・灰皿やライターを捨てる
- ・軽く体を動かす
- ・仲間と一緒に始める
- ・吸いたくなったら水を飲む
- ・禁煙補助剤(ニコチンパッチなど)を利用
- ・禁煙外来を受診

自分の意志だけで禁煙を成功させるのは簡単ではありません。そこでおすすめの、禁煙外来。専門医と二人三脚で禁煙治療ができます。自分の力だけでなく、医師の力を借りることも禁煙成功の秘訣! 保健センターでも禁煙外来をご案内していますので、お気軽にお問い合わせください。

☎健康づくり支援課 ☎2991-1813